

Zubereitung

Gebratener Reis



Nährwert pro Person:

5 g Fett
25 g Eiweiss
45 g Kohlenhydrate
1379 kJ (329 kcal)

ca. 35Min
4 Personen

Reis

200 g **Basmatireis** oder Parfümreis
3 dl **Wasser**

Und so wirts gemacht:

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Fleisch und Gemüse

Öl zum Rührbraten
300 g **Schweinsplätzli** (z. B. Eckstück, Nuss), in ca. 1cm breiten Streifen
2 EL **Sojasauce**
wenig **Pfeffer**

3 **Bundzwiebeln** mit dem Grün, schräg in feinen Ringen
150 g **Rüebli**, in feinen Scheiben
300 g **Wirz** längs halbiert, quer in feinen Streifen

2 EL **Sojasauce**
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
evtl. 3 EL **Korianderblättchen** oder glattblättrige Petersilie, zerzupft

Und so wirts gemacht:

1. Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen, mit der Sojasauce mischen, würzen, warm stellen.
2. Evtl. wenig Öl begeben, heiss werden lassen. Bundzwiebeln, Rüebli und Wirz ca. 3 Min. portionenweise rührbraten, Hitze reduzieren. Reis begeben, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. weiterrührbraten.
3. Fleisch daruntermischen, Sojasauce begeben, Reis würzen, auf der vorgewärmten Platte anrichten, Koriander dazu servieren.